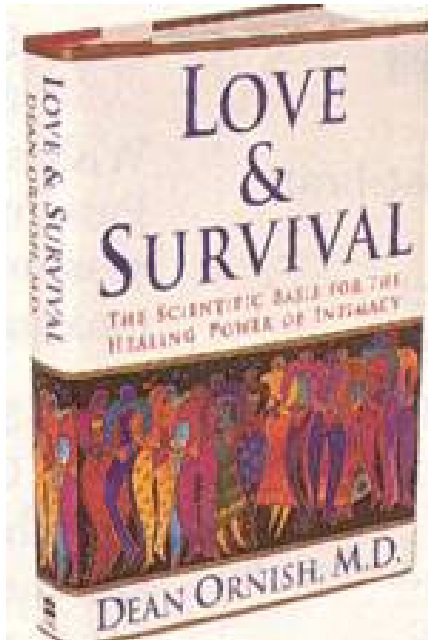


Nếu bạn không muốn tâm ra cho người khác thì bác sĩ bắt buộc phải tìm bạn!



Văn hóa và niềm tin: Một bác sĩ đưa ra cách chữa bệnh, khám phá những nguyên nhân của bệnh tim

Cách đây mấy năm, tuần báo Newsweek đã cho in bìa hình bác sĩ Dean Ornish, một người đang làm đũa cho người sống khỏe và lung lay ngành thuốc bệnh một loạt những khám phá đã đưa đến những nghiên cứu khoa học trên mặt này.

Hai chúng bệnh tiến triển như u nhọt và làm chết như u nhọt ở Âu Mỹ bây giờ là bệnh tim và ung thư. Một cuộc nghiên cứu về bệnh tim cho thấy có gần 1 triệu người Mỹ. Vậy mà bác sĩ Dean Ornish đã tìm ra cách thông minh mà không cần phẫu thuật hay dùng thuốc gì cả. Kinh nghiệm này ông đã học được từ chính đời ông. Những thói quen trong cuộc sống làm ông sống tinh thần tốt đẹp, một hút thuốc, đã có một toan toán. Thế mà ông đã tìm ra được sinh lực như một tâm ra mà đi đến một người khác. Từ giữa thập niên '70, ông đã bắt đầu thực nghiệm với một nhóm người trong một thời gian ngắn: cùng bác sĩ tình thân, chia sẻ những phiền, sinh hoạt và cuộc nguy hiểm chung, và chế độ ăn rau, trái cây, đậu phụ... chứ không ăn thịt gì cả. Kết quả là 90% bắt đầu có những thay đổi, và máu chảy khỏe hơn. Những

Vì chúng YÊU nhau sẽ sống thọ hơn...

Tác Giả: Saigon Echo số u t m
Thứ Hai, 15 Tháng 3 Năm 2010 21:12

nhieu người h nghiên cứu này vì thời gian chờ đợi để mổ, và phương pháp lại quá nghiêm trọng khi khiến cho khó mà có nhiều người áp dụng được.

Vì y là bác sĩ Ornish phải bị xa hơn. Khi đến ngành thực tại Đệ H của California ở San Francisco, ông thì ở Sausalito một Viện Khoa Học Phòng Ngừa (PMRI) với 48 bệnh nhân kéo dài cả năm trời. Hai mươi tám người này theo phương pháp của ông; số còn lại thì cứ theo phương pháp thông thường của bệnh. Và ông đã dùng máy trợ nghiệm hình để đo trong suốt năm. Kết quả được công bố năm 1990 đã làm mọi người kinh ngạc. Những người theo phương pháp thông thường thì trở nên tồi hơn trước, còn những người theo sát chế độ trình của bác sĩ Ornish thì có kết quả rất khác: mức máu được khai thông, tim khỏe lại. Đó là các viên y tế của gia đình ra khỏi phòng bệnh kéo dài bốn năm. Các hãng bảo hiểm cũng nhào tới tài trợ chế độ trình, vì cứu được một người bệnh tim nặng không phải chi phí quá số thì quả là một điều đáng để tu. Vì M nguyên chi cho việc mổ tim là 26 triệu M mỗi năm.

Cần bệnh tách lia

Đ ăn quá nhiều thịt và chất béo là căn nguyên đầu tiên gây ra bệnh tim mạch vì chất cholesterol. Theo thống kê thì dân Âu Mỹ hiện nay bị chết vì bệnh tim nhiều gấp 20 lần những dân những nước Á Đông ăn nhiều rau hơn. Nhưng vì thì truyền thống ăn chay và kiêng thịt trong Đạo Chúa chúng phải là việc hy sinh mình mà thôi, mà còn là một phương pháp lấy lại sức khỏe cho thể xác liên hệ tới tinh thần. Chất béo làm tim mạch nên phải tìm cách khai thông. Vì thế mà để ăn trong chế độ trình của bác sĩ Ornish chỉ có rau, trái cây, bánh, dầu nành, dầu phôi; và hoàn toàn vắng bóng thịt và ngay cả tôm cá, không dùng cà-phê, bia, hút thuốc và các loại đồ uống có chất béo.

Căn nguyên thứ hai cũng mạnh mẽ như trên là chế độ tách lia tình thân. Cũng vậy, những người ghi tên tham dự chế độ trình phải trả tới 7500 Mỹ kim cho những sinh hoạt nhóm. Họ được học những điều có những hoạt động thể thao chung, những buổi "tĩnh tâm" chung, có câu chuyện, có tình nguyện, có chia sẻ những buồn vui lo lắng, những cảm xúc trong lòng... Bác sĩ Ornish thấy rõ cô đơn tách lia thì tình thân là căn nguyên mọi chế độ bệnh, mà gốc rễ là bệnh tim và ung thư.

Dân Roseto với tình thân

Vì chúng YÊU nhau sẽ sống thọ hơn...

Tác Giả: Saigon Echo số u t m
Thứ Hai, 15 Tháng 3 Năm 2010 21:12

Một quan sát điển hình nhất là làng Roseto ở phía đông bang Pennsylvania. Ở đây trước kia ít bệnh tim, dù họ ăn cũng giống người dân làng bên cạnh là Bangor, cũng đi ngang bác sĩ và nhà thần kinh học nhau thôi. Nhưng tại sao dân làng Roseto lại có tỷ lệ chết vì bệnh tim rất thấp so với dân làng Bangor? Câu trả lời thật đơn giản: dân làng Roseto là một nhóm người rất gần gũi thân nhau. Họ di cư từ nam Ý sang đây vào năm 1882; đã ba thế hệ họ sống với nhau, gần bó lấy nhau, cùng sinh hoạt đi nhà thờ với nhau, cùng giữ mối liên hệ gia đình chặt chẽ, ít người rời rạc đi xa. Nhưng từ khoảng giữa thập niên '70, dân Roseto bắt đầu bị làng chuyển đi như dòng sông ngược lại. Thế là bệnh tim bắt đầu hoành hành.

Với cuốn sách mới xuất bản: *Tình Thân ái và Sống Còn, Căn Bản Khoa Học cho Sức Mạnh Chữa Bệnh của Tình Thân* (Love & Survival: The Scientific Basis for the Healing Power of Intimacy, HarperCollins), bác sĩ Ornish nói rõ: tách rời tình thân gia đình và bệnh bè là điều tồi tệ cho mọi thứ bệnh tật ung thư, bệnh tim mạch ung thư và nhiễm độc. "Tình Thân ái và Tình Thân là gốc rễ làm cho chúng ta bệnh hay khỏe". Căn nguyên làm đổ vỡ làng Roseto thì cũng đang làm cho thế giới bị bệnh. Ba triệu năm trước mà có ai nói cô đơn sinh ra các chứng bệnh thì người ta cười vào mặt liệt sĩ. Vậy mà bây giờ nhiều bác sĩ đã phải công nhận là đúng.

Một trong những sinh hoạt chính của những người tham dự chương trình của bác sĩ Ornish là gặp gỡ nhau để chia sẻ trong tình thân. "Nếu bạn không nói ra được những gì đè nén bên trong thì bạn sẽ hành hạ; khi người ta có thể nói ra hay ít nhất có thể viết ra được những gì đang làm mình khổ tâm, thì họ thường đỡ kháng cự tăng cường, và ít phụ thuộc thuốc." Như vậy bác sĩ tình thân với người khác sẽ làm cho tính tình được thanh thản, bớt bị căng thẳng. Bởi vì khi bị căng thẳng thì trong cơ thể tiết ra một loại hóa chất gọi là adreanine, noradreanine và cortisol. Những chất này như còi hổ tình trạng báo động nguy cấp, mọi người cứ chôn vùi vào một thế giới duy nhất là đánh hay chạy; mọi sinh hoạt khác bị bỏ rơi hoàn toàn: ăn không cảm thấy ngon, đầu óc suy nghĩ được, mạch máu trì trệ, mất kháng thể chống nhiễm trùng nên các tế bào sinh chứng, dễ bị cảm cúm, mất hết những khả năng...

Như vậy, cô đơn tách rời cũng là chất độc như chất cholesterol trong miếng cheeseburger mà chất tình thân mới là chìa khóa cứu người.

"Nếu bạn không mở tâm ra cho người khác thì bác sĩ bắt buộc phải tìm bệnh!"

Không có con đường nào khác ngoài đây. Bác sĩ Ornish tâm sự: "Tôi càng tìm vun vén cho mình thì càng cô đơn, nhưng khi tôi bắt đầu tìm phước với người khác thì tôi thấy hạnh phúc hơn nhiều."

Vợ chồng YÊU nhau suốt 85 năm...

Tác Giả: Saigon Echo số 10
Thứ Hai, 15 Tháng 3 Năm 2010 21:12

Thì ra đây không phải là một cuộc làm lung lay ngành thực, mà là một cuộc cách mạng lối sống của nền văn minh Âu Mỹ: từ cách ăn uống đến kiến trúc và công nghệ.

Vợ chồng YÊU nhau suốt 85 năm...

Bí quyết hạnh phúc của cặp vợ chồng kết hôn còn sống lâu nhất thế giới



Ông Liu Fuben, 95 tuổi và bà vợ Shi Jihui, 100 tuổi, sống ở Bắc Kinh, Trung Quốc và có buổi trò chuyện với báo giới sau khi được ghi tên vào sách kỷ lục Guinness là "đôi vợ chồng chung sống lâu nhất thế giới" với 85 năm.

Ông Liu chia sẻ: "Tình cảm của chúng tôi còn rất nồng cháy. Chúng tôi không có bí quyết gì. Trong cuộc sống vợ chồng, quy tắc vàng là tránh cãi nhau. Trong mọi xung đột, tôi luôn nhường vợ mình và phải nhường nhịn: vợ mình luôn đúng!".

Tình cảm vợ chồng sau 85 năm giữa ông Liu và bà Shi vẫn còn nồng ấm.

Còn bà Shi cho biết thêm: "Đôi với tôi, không nên cảm thấy mình nhàn hạ mà ông yêu thích làm. Hãy để cho chồng mình tự do, ông sẽ thoải mái".

Vợ chồng YÊU nhau suốt đời hạnh phúc...

Tác Giả: Saigon Echo số u t m
Thứ Hai, 15 Tháng 3 Năm 2010 21:12

Giống như những thanh niên thời xưa, cặp vợ chồng này kết hôn từ rất sớm. Lúc đó, ông Liu mới 10 tuổi còn bà Shi 15 tuổi. Họ làm đám cưới năm 1924.

“Tôi lớn tuổi hơn, vì thế tôi đã giúp chồng mình nuôi thú và cũng giúp ông xây trở thành một nông dân tốt. Trong làng tôi đi tìm y, những người đàn ông thường kết hôn ở độ tuổi rất trẻ. Người vợ thường hơn chồng vài tuổi để có thể chăm lo cho gia đình”, bà Shi nhớ lại.

Người con trai 64 tuổi của hai ông bà nói: “Bố mẹ tôi vốn yêu nhau lắm. Mẹ tôi sinh 6 người con nhưng chỉ có hai người sống sót vì đói nghèo và bệnh tật. Mẹ dù tuổi đã cao nhưng mẹ tôi vẫn còn khả năng chăm sóc bố”.

Kể về Guinness trước đó về cặp vợ chồng kết hôn lâu nhất và có tuổi sống cao nhất thế giới thuộc về ông Percy Arrowsmith (105 tuổi) và bà Florence (100 tuổi), người Anh, vào năm 2005. Họ đã kết hôn được 80 năm. Tuy nhiên, cặp ông Percy Arrowsmith đã qua đời sau hai tuần được ghi danh vào sách Guinness.